

情報ぎゅらりー

市役所 〒276-8501 大和田新田 312-5
☎483-1151 (代表)

災害案内ダイヤルの終了について

災害案内ダイヤル☎459-0119は12月31日(日)に提供終了します。市内の災害などの発生状況は、市HP掲載の「八千代市内の火災・災害発生状況」で確認を。右のコードからも見られます。

(警防課☎459-7805)

年末年始に図書を返却できるブックポスト

12月28日(木)～6年1月4日(木)の図書館休館中の図書の返却は、TRC八千代中央・八千代台・緑が丘図書館のブックポストを利用してください。他のブックポストは利用できません。詳しくは各図書館へお問い合わせください。

▶問い合わせ TRC八千代中央図書館☎486-2306、大和田図書館☎482-3240、八千代台図書館☎482-0912、勝田台図書館☎484-4946、緑が丘図書館☎489-4946

募集 小・中・義務教育学校講師等

教員免許を所有していない人(スクールサポートスタッフなど)も、学校で働いています。小学校担任、少人数指導、中学校教科指導、養護教諭も引き続き、次年度登録を含め、

12月の納期

スマホアプリで納付ができます。または、納め忘れのない口座振替が便利です
固定資産税・都市計画税…3期納期限12月25日(月)
国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料…6期納期限6年1月4日(木)

12月の献血

- 12月24日(日)午前10時～11時30分、午後1時～4時30分、イオンモール八千代緑が丘(八千代市赤十字奉仕団)
- 12月29日(金)午前10時～11時30分、午後1時～4時30分、フルルガーデン八千代(八千代市献血推進協議会)
- 12月31日(日)午前10時～11時30分、午後1時～4時30分、イオンモール八千代緑が丘(八千代ライオンズクラブ)

夜間・休日急病診療

月～金曜日 19:00～翌8:30
土曜日 17:00～翌8:30
日曜日・祝日 年末年始 8:30～翌8:30

◆急病のときは、まず、当番医で受診を
テレホン案内
内科系(小児科) ☎482-6870
外科系・その他の科目 ☎482-6871
歯科 ☎482-6872
※小児科・その他の科目・歯科は、日曜・祝日・年末年始の8:30～17:00のみ

つながらないときは、市役所☎483-1151か消防本部☎459-2441へ。当番医は、市ホームページでも見られます。

現在募集しています。詳しくは右のコードか電話で学務課☎481-0302へ



保健

保健センター
〒276-0042 ゆりのき台2-10
母子保健課 ☎486-7250
健康づくり課 ☎483-4646



プレママ教室

はじめてママになる人が妊娠、出産、子育てについてイメージできるよう助産師による講話を行います。はじめて赤ちゃんを迎える人対象。パートナーも参加可。なるべく妊娠7か月前後を目安に受講を。2人目以降の場合は要相談。各回20人。

▶日時 6年1月22日(月)①午後1時15分～2時35分、②午後2時45分～4時5分のいずれか。15分前から受け付け
▶場所 保健センター
▶持ち物 母子健康手帳、筆記用具
▶申し込み アプリ「やちよ子育てナビ」から予約してください



離乳食教室

栄養士による離乳食の進め方などの講話、離乳食の見本の展示、実物で固さを確認できます。市内在住の生後7か月～1歳くらいの子を持つ保護者対象。先着15組。

▶日時 6年1月30日(火)①午前10時30分～11時30分、②午後1時45分～2時45分のいずれか。15分前から受け付け
▶場所 保健センター
▶申し込み アプリ「やちよ子育てナビ」から予約してください



学童期の定期予防接種

▶ワクチン名/【回数】/対象年齢
①2種混合2期(ジフテリア・破傷風)【1回】/11歳～13歳未満、②日本脳炎2期【1回】/9歳～13歳未満、③子宮頸がん予防ワクチン【回数はワクチンにより異なる】/小学6年生～高校1年生相当の女子。まだ受けていない人は、委託医療機関で受

火災・救急時には 119 番

救急車の適正利用にご協力ください	出動件数	11月	1～11月
	救急	945件	10,888件
	火災・その他	59件	641件

火災場所の問い合わせは☎459-0119へ

やちよ夜間小児急病センター

東京女子医科大学八千代医療センター内
毎日18～23時 ☎458-6090
※23時以降は☎450-6000へ

具合が悪くなり、当番医での受診が必要と判断した時などに看護師や医師が電話で相談に応じます。
【小児】**【こども急病電話相談】**
毎日19時～翌朝6時 局番なしの ☎#8000
※ダイヤル回線、IP電話、光電話からは ☎043-242-9939

【小児以外】**【救急安心電話相談】**
平日・土曜18時～翌朝8時、日曜・祝日・年末年始・GW 9時～翌朝8時 局番なしの ☎#7119
※ダイヤル回線、IP電話、光電話からは ☎03-6810-1636

けてください。対象年齢を過ぎると無料(公費)での接種ができなくなりますので注意してください。詳しくは、市HPか母子保健課へ。

子宮頸がん予防ワクチン(キャッチアップ接種)

平成9年4月2日生～平成20年4月1日生まれの女子で、3回の接種を完了していない人は、不足分を公費で接種できます。接種期限は7年3月31日まで。接種期限を過ぎると、公費での接種ができません。希望する人は早目に接種しましょう。詳しくは、市HPか母子保健課へ。

やちよ子育てナビ(旧:らくらく★かんたん予防接種ナビ)

市の予防接種や子育て情報を提供するモバイルサービスです。予防接種のスケジュールを自動作成したり、一部のサービスの予約ができます。成長記録として乳幼児健診の結果や写真の入力もできます。スマートフォン、携帯電話、パソコンから無料で登録できます。右下のコードからダウンロードできます。通信費用は利用者負担です。詳しくは母子保健課へ。



高齢者インフルエンザ予防接種は12月31日まで

対象者には予診票を送付しました。接種希望の人は、委託医療機関に確認の上、12月末までに接種してください。実施期間中に65歳を迎える人のうち、12月10日以降に誕生日を迎える人(昭和33年12月10日～昭和34年1月1日生まれの人)は接種期間が短いため、6年1月15日(月)まで接種できます(市内委託医療機関に限る)。

▶対象者 次の①か②に該当する市民 ①接種当日65歳以上の人(昭和33年10月1日以降に生まれた人は、65歳になってから接種可能)、②一定の障害を有する身体障害者手帳1級程度の人で、接種当日60歳以上の

人(昭和38年10月1日以降に生まれた人は、60歳になってから接種可能) ※対象年齢到達前、期間外の接種は、全額自己負担となります。

生涯学習

特に表示されていないものは受講無料です。詳しくは各主催者に問い合わせてください。



大和田公民館☎482-0845

◆民法講座(相続財産)について 民法(相続財産)

を、司法書士から学びます。市内在住か在勤の成人対象。先着10人。筆記用具、飲み物持参 ☎6年1月15日(月)午前10時～正午 ☎12月15日(金)午前9時から電話か直接同館へ

◆家庭教育学級～ふれあい家庭学級～全3回 思春期の子との接し方

などを一緒に考え、不安を少しでも軽くしましょう。お楽しみ会もあります。市内在住か在学の小学生～中学生の保護者対象。先着10人。筆記用具、飲み物持参 ☎6年1月22日、2月5日・19日いずれも月曜日午前10時～正午 ☎300円 ☎12月15日(金)午前9時から電話か直接同館へ

阿蘇公民館☎488-1185 ◆「心と体をリフレッシュ!」～いつまでも生き生きと～全5回 フレイル予防講座、ポッチャ、文化財を散策、折り紙などを行います。

市内在住か在勤の60歳以上の人対象。先着12人。筆記用具、室内履き、飲み物持参 ☎6年1月15日・29日、2月5日・19日、3月4日いずれも月曜日午後1時30分～3時30分 ☎100円 ☎12月15日(金)午前9時から電話か直接同館へ

高津公民館☎450-0353 ◆市教研の日かぎ編み(1月・2月コース)・全2回 かぎ針を使った編み物を作ります。

市内在住の小学2年～6年生対象。2年生の初心者入門編の糸あそびです。抽選8人。かぎ針4～6号のいずれか、上履き、飲み物持参 ☎6年1月17日(水)、2月21日(水)午後2時30分～4時 ☎500円(材料費2回分) ☎12月15日(金)午前9時

けんこうかんりコーナー

No.579 頻尿と水分摂取の関係

頻尿とは、朝起きてから寝るまでの間に8回以上の排尿があることを指します。しかし、1日の排尿回数は人によって様々であり、一概に1日に何回以上の排尿回数が異常とはいえず、8回以下の排尿回数でも、自身で排尿回数が多いと感じる場合には頻尿です。

水分摂取が増えれば、その分排尿回数が増えますが、1日に必要な水分量は、「体重(kg)×30-40ml」とされています。

テレビ等でよく「水分摂取を多くして、脳梗塞、心筋梗塞を予防した方がいい」という報道を目にします。もちろん、脱水は血液の粘り具合を高め、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす

八千代市医師会 はなしま 泌尿器科クリニック 花島 文成



すことの原因の一つではありますが、適度な水分を摂取していれば過度に摂取する必要はありません。最近の研究では、脳梗塞や心筋梗塞の主な原因は動脈硬化であり、予防には生活習慣の是正が根本的に重要であり、水分を多く摂取すると脳梗塞を予防するという直接的な証拠はないとされています。

飲み物の過剰摂取は頻尿につながりますが、利尿作用のあるコーヒーやお茶、ビールなどを過剰に摂取すると頻尿を特に起こしやすくなります。夜間に何度もトイレに行かれる方は、就寝前はこうした飲料を飲まないように心がけるだけで改善することもあります。